



# *Stressprävention und Resilienz I*

CE 04- U1: Persönliches gesundheitsbezogenes und präventives Handeln



## WHO-Studie „**Mental Health of Nurses and Doctors (MeND)**“ aus Oktober 2025 zum Thema psychische Belastung von Pflegekräften und Ärzten

- basierend auf über 90.000 Antworten aus 29 europäischen Ländern die.

### Kern-Ergebnisse zur Stressbelastung

- Ein Drittel der Pflegekräfte zeigt Symptome von Depressionen oder Angststörungen
- fünfmal höher als in der Allgemeinbevölkerung (32% vs. 6%).
- 13 % haben Suizidgedanken
- 70 % erleben regelmäßig Aggressionen von Patienten oder Angehörigen,
- ein Drittel erleben Mobbing oder Bedrohungen,
- über 10 % erleben körperliche Gewalt oder sexuelle Belästigung
- über 50% der Pflegekräfte sind belastet durch Strukturelle Faktoren wie Schicht-/Nachtarbeit,
- Überstunden (16% >50 Std./Woche) und unsichere Verträge verschärfen die Belastung massiv



## **Myneva Trendstudie Pflege & Soziales 2025**

- europäische Umfrage (Sept. 2025) mit 2.505 Fachkräften aus sieben Ländern

### **Ergebnisse**

- 49,3 Prozent erwägen einen Berufsausstieg wegen Stress und Überlastung erwäg

## **DAK Psychreport 2025**

- Basierend auf 2,42 Millionen Versicherten (Daten 2024)
- Steigerung psychisch bedingter Fehltage um 71 Prozent bei Pflegekräften.
- Pflegefachkräfte zeigen die höchste psychische Erschöpfung unter sozialen Berufen, verursacht durch Zeitdruck, Personalmangel und emotionale Belastungen.

## **Deutscher Pfl egetag 2025:**

- 40 % der Pflegekräfte gehen häufig krank zur Arbeit, oft durch Stress und mangelnde Unternehmenskultur.

## **TK-Auswertung 2025:**

- Pflegekräfte haben Rekordkrankschreibungen (psychische Diagnosen: 5,7 Tage, Atmung: 5,7 Tage, Muskelskelett: 4,9 Tage).

## **BKK-Dachverband (bis 2023, Trend anhaltend):**

- In Altenpflege +46 % psychische AU-Tage (8,1 Tage/ Beschäftigten);
- Gesundheitspflege +44 % (5,8 Tage)




# *Definitionen von Stress aus unterschiedlichen Sichtweisen*



# Wissenschaftliche Sicht

➤ *In Medizin und Psychologie:*

*Stress ist die durch innere oder äußere Reize (Stressoren) ausgelöste psychische und physische Reaktion, die den Organismus befähigt, besondere Anforderungen zu bewältigen und gleichzeitig als Belastung erlebt wird.*



# WHO

## (World Health Organisation)

- Stress kann als ein Zustand von Sorge oder mentaler Anspannung definiert werden, der durch eine schwierige Situation verursacht wird.
- Stress ist eine natürliche menschliche Reaktion, die uns dazu bringt, Herausforderungen und Bedrohungen in unserem Leben anzugehen.
- Jeder erlebt Stress in gewissem Maße. Allerdings macht die Art und Weise, wie wir auf Stress reagieren, einen großen Unterschied für unser allgemeines Wohlbefinden.



# Stress als Emotion / subjektives Erleben

## ► Emotionale Perspektive:

Stress wird erlebt als intensiver, unangenehmer Spannungszustand in einer als bedrohlich oder überfordernd empfundenen Situation.

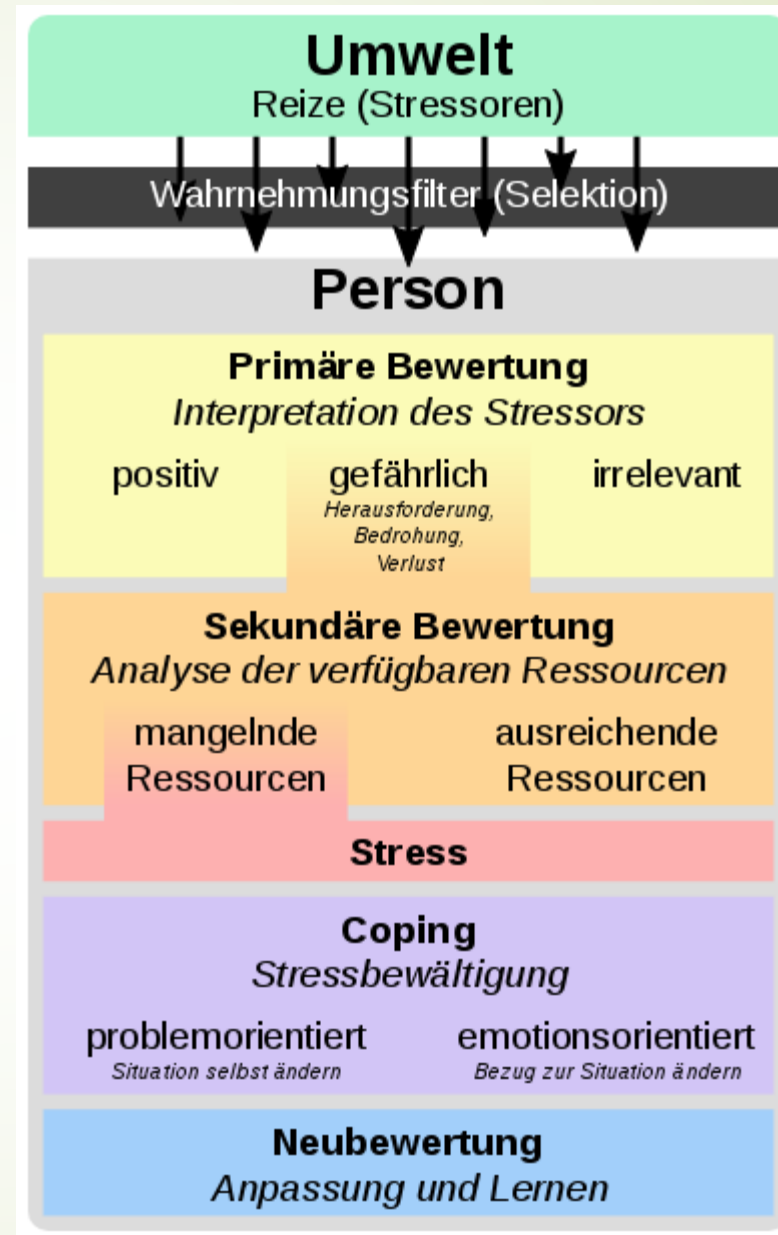
Typisch sind Gefühle von Angst, Wut, Überforderung, innerer Unruhe und Hilflosigkeit.

## ► Subjektive Bewertung:

Entscheidend ist nicht nur der objektive Druck, sondern wie eine Person die Situation bewertet, **Bedrohung oder Herausforderung** und welche Bedeutung sie ihr für das eigene Wohlbefinden zuschreibt.

## Das Transaktionale Stress - Modell nach Lazarus auch **Lazarusmodell**

Richard S. Lazarus  
(\*3. März 1922 in New York; † 24. November 2002)  
war ein amerikanischer Psychologe und  
führender Verfechter der Emotionstheorie der  
kognitiven Bewertung. Er entwickelte das  
transaktionale Stressmodell, das Stresssituationen  
als komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen  
Anforderungen und der handelnden Person  
betrachtet. Lazarus leistete bedeutende  
Beiträge zur Kognitiven Wende und war bekannt  
für seine Forschungen zur Stressbewältigung und  
Emotionen.





# Arten von Stress

## Stress nach Valenz (= emotionaler Bewertung)

**Eustress** (positiver Stress): Kurzfristiger, aktivierender Stress, der motiviert, Leistungsfähigkeit steigert und als anregend erlebt wird (z.B. Vorfreude, spannende Herausforderung).

- Motivierend
- Freude / Vorfreude
- Begeisterung
- Zufriedenheit
- Stolz
- Hoffnung
- Leistungsfördernd
- Erleichterung

# Arten von Stress

## Stress nach Valenz (= emotionale Bewertung)

**Distress** (negativer Stress): Belastender Stress, der als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd erlebt wird und bei Dauerbelastung zu gesundheitlichen Schäden führen kann.

- Angst
- Frustration
- Überforderung
- Enttäuschung
- Ekel
- Schuld
- Wut
- Hilflosigkeit
- Ohnmacht



# Arten von Stress

## nach Dauer

### ► Akuter Stress:

Kurzfristige Alarmreaktion des Organismus auf eine konkrete Herausforderung (z.B. Prüfung, Notfall); mobilisiert Energie und klingt bei Entspannung wieder ab.

### ► Chronischer Stress:

Länger andauernde oder wiederkehrende Belastungen ohne ausreichende Erholung, führt zu anhaltender Anspannung und erhöhtem Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depression, Burnout).



# Arten von Stress

nach Quelle / Ausdruck

## ► Körperlicher Stress

Entsteht durch körperliche Belastungen oder Erkrankungen (Schmerzen, Schlafmangel, Entzündungsprozesse) und äußert sich in vegetativen Reaktionen wie erhöhtem Puls, Blutdruck, Muskelanspannung.

## ► Mentaler und emotionaler Stress

Mentale Überlastung (z.B. hoher Arbeitsdruck, Multitasking) und psychische Belastungen (Konflikte, Mobbing, hohe Erwartungen, Verlusterlebnisse) führen zu Konzentrationsstörungen, Grübeln, Angst oder Reizbarkeit.



# Arten von Stress

aus Psychologischer und Gesundheitswissenschaftlicher Sicht

- empathischer Stress (Belastung durch Mit-Leiden),
- sozialer Stress (z.B. Isolation, Konflikte)
- beruflichen Stress



# Stressoren im Pflegealltag

*Typische Stressoren im Pflegealltag sind vielfältige Belastungsfaktoren, die laut Lazarus-Modell individuell als bedrohlich oder überfordernd bewertet werden.*

*Sie umfassen emotionale, organisatorische und physische Anforderungen, die zu Distress führen.*





# Emotionale Stressoren

- *Umgang mit Leid, Tod und Sterben:  
Emotionale Belastung durch Patientenverluste,  
aggressive Verhaltensweisen oder Demenz-bedingte Konflikte*
- *Gespräche mit Angehörigen:  
Erwartungshaltungen von Familienmitgliedern*
- *Empathie-Erschöpfung:  
Ständiges Mitfühlen mit Patientenschicksalen ohne Möglichkeit zur eigenen  
emotionalen Erholung.*

# Organisatorische Stressoren

- *Personalmangel und Unterbesetzung:*

*Hohe Patientenzahlen pro Pflegenden*

*Überstunden (Doppelschichten)*

*Multitasking*

- *Zeitdruck durch Administrativen Aufwand*

*Pflegeplanung, Berichte*

*Dokumentation*

*..... neben direkter Versorgung*

- *Schichtdienst und unregelmäßige Arbeitszeiten:*

*Störung von Work-Life-Balance,*

*Schlafdefizite,*

*Doppelbelastung mit Familie.*

# Physische und umweltbedingte Stressoren

- Körperliche Belastung:

Heben, Lagern, Nachtwachen

führt zu Muskel-Skelett-Erkrankungen und Erschöpfung

- Infektionsrisiken:

ständige Angst vor Ansteckung

Schutzkleidung als zusätzlicher Stressfaktor

- Lärm und Chaos:

Stationsumgebung mit Klingeln, Rufen, technische Geräten

## Soziale und rollenbasierte Stressoren

- **Rollenkonflikte:**

Widersprüchliche Erwartungen („schnell UND einfühlsam sein“, Azubi vs. Helferin-Rolle).

- **Mobbing oder Konflikte im Team:**

Fehlende Wertschätzung, unklare Hierarchien, Kommunikationsdefizite

- **Ethikdilemmata:**

Entscheidungen bei Ressourcenknappheit („Wen zuerst versorgen?“).

# Rollenkonflikte

Art	Beschreibung	Pflege-Beispiel
<b>Intra-Rollenkonflikt</b>	Widersprüchliche Erwartungen innerhalb einer einzigen Rolle	Patienten wünschen mehr Zeit und Zuwendung, Stationsleitung fordert schnellere Dokumentation und Effizienz
<b>Inter-Rollenkonflikt</b>	Konflikt zwischen verschiedenen Rollen einer Person	Auszubildende soll „lernen und mitarbeiten“ und gleichzeitig „verantwortungsvoll eigenständig handeln“
<b>Person-Rollenkonflikt</b>	Widerspruch zwischen Rolle und persönlichen Werten	Empathie und emotionale Nähe zu Patienten vs. berufliche Distanz und Objektivität



## Ethikdilemmata =

Ein Ethikdilemma im Pflegealltag liegt vor, wenn Pflegekräfte zwischen mindestens zwei Handlungsoptionen wählen müssen, die jeweils ein wichtiges ethisches Prinzip verletzen würden. Es gibt also kein eindeutig „richtiges“ Handeln, sondern jede Entscheidung hat einen moralischen Preis. Genau das erzeugt starken inneren Konflikt und moralischen Stress.

z.B. Entscheidungen bei Ressourcenknappheit  
„Wen zuerst versorgen?“